

तुम्हारा दुकस

3

उछलती-कूदती,
भोली-सी है मिट्ठी! पर
जानती है निभाना दोस्ती ...



जैसे बूँद-बूँद से गहरे सागर, रेत के
कणों से फैले हुए रेगिस्तान बनते हैं, जो
वैसे ही बड़े बच्चों की सूझ-बूझ से बनती हैं
मनोरंजक कहानियाँ। चलो ले चलते हैं तुम्हें
अबु, बूतन, कोकिला, जिश्नू ... से मिलाने।
क्या है इनमें कोई तुम्हारे जैसा ... ?

बच्चों के लिए

ISBN 978-81-89020-87-3



9 788189 020873

रु. 75/-

www.katha.org



मिट्ठी

कावेरी डी

चित्रांकन: अतनु रॉय



क

यह किताब

की है

इस किताब के प्रकाशन में सहायता के लिए कथा

कॉर्गनिजेंट फाउण्डेशन,

चेन्नई की आभारी है।

अध्यापक/अध्यापिकाओं के लिए

बड़े उद्देश्य शृंखला – इस शृंखला की पुस्तकों में कहानियों द्वारा बच्चों को अपने वातावरण, जीवन और भविष्य के प्रति सजग एवं सक्रिय होने की प्रेरणा दी जा रही है।

मिट्जी जगाती है मानव और प्रकृति के अटूट बंधन और सच्ची दोस्ती को। इस कहानी की सरल एवं काव्यात्मक शैली पर बच्चों का ध्यान आकर्षित करें। पर्यायवाची शब्दों का बोध कराएँ।

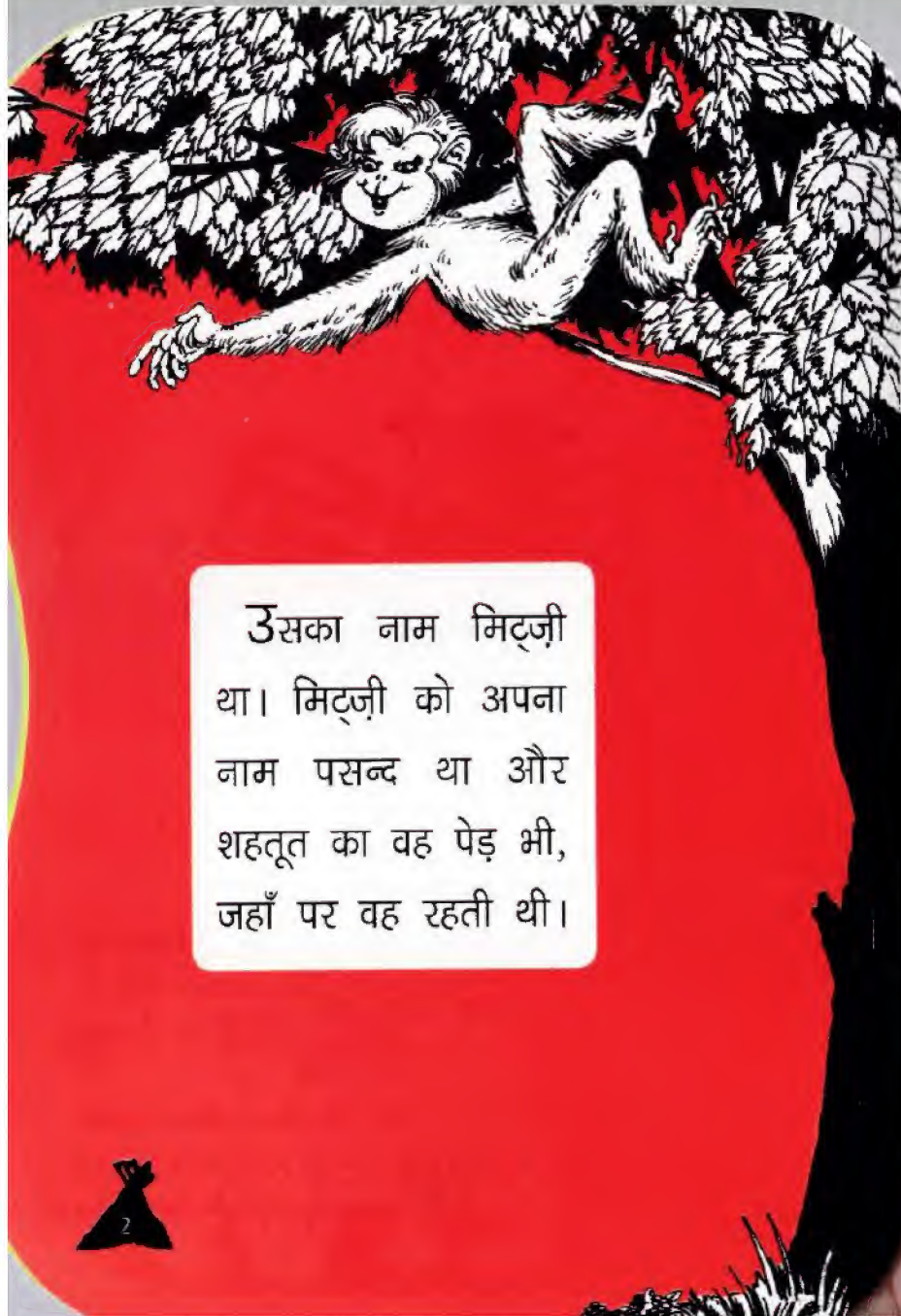
मिट्जी



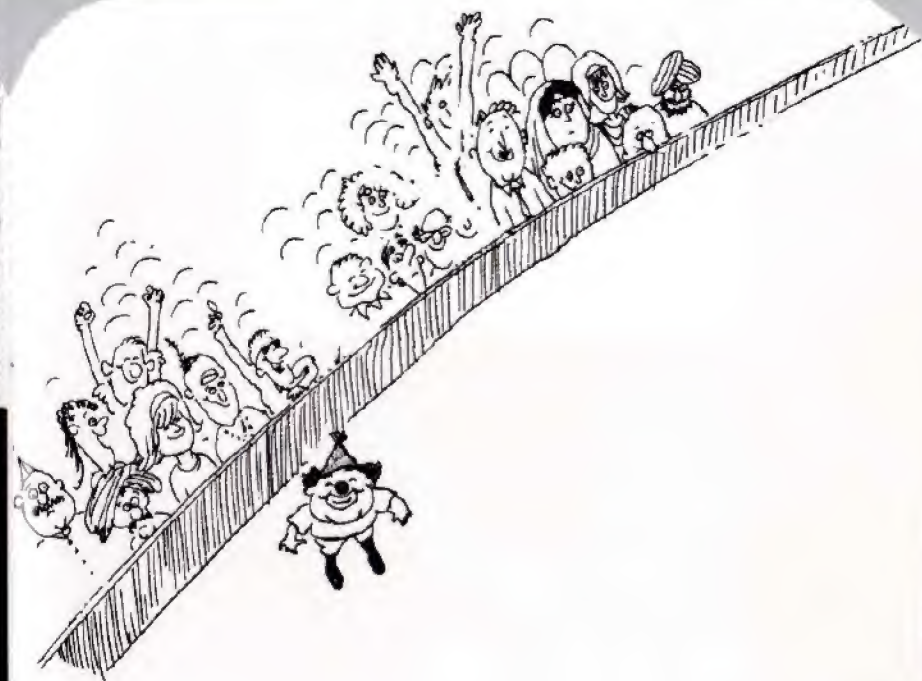
कावेरी डी

चित्रांकन: अतनु राय

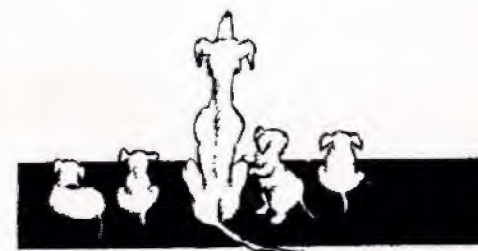
क



उसका नाम मिट्जी
था। मिट्जी को अपना
नाम पसन्द था और
शहतूत का वह पेड़ भी,
जहाँ पर वह रहती थी।



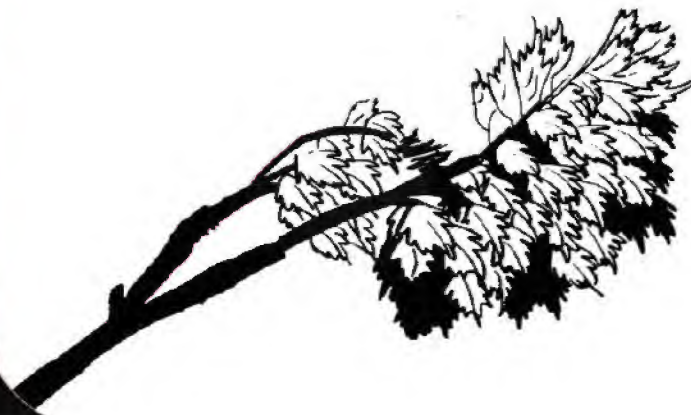
एक दिन मिट्जी के गाँव में
मिनमिनी सर्कस आया।



एक अंधा भिखारी, जो दिन भर गाता रहता था, वह भी वहाँ आया।

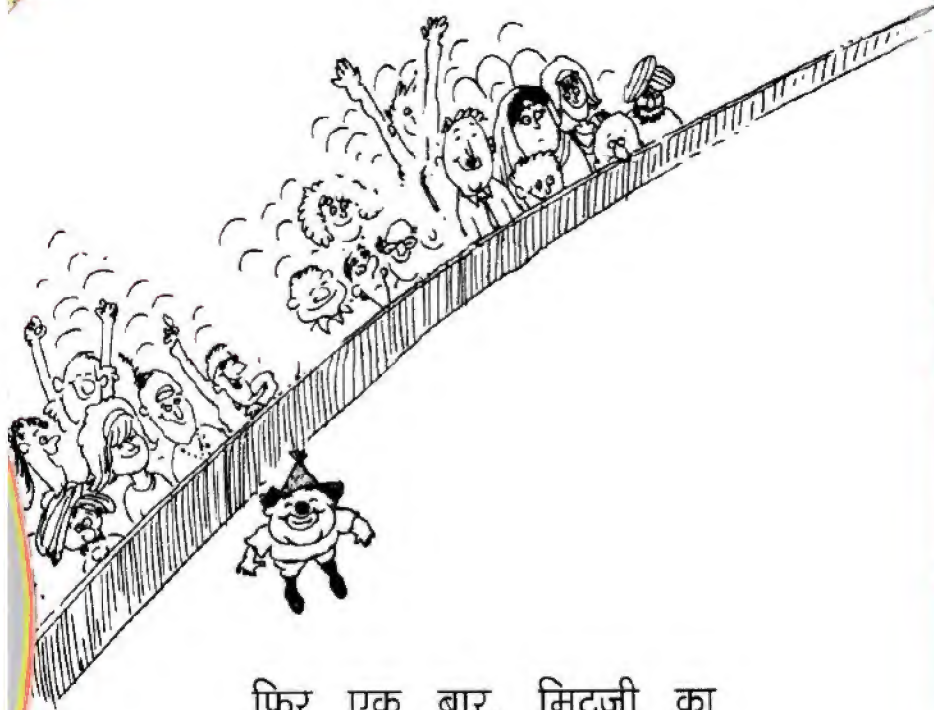


उसकी आवाज़ मिट्ठी को नन्हे पत्थरों पर कलकल बहती नदियों की, ऊँचे-ऊँचे पहाड़ों से हँसते-कूदते झरनों की और पेड़ों के बीच सरसराती हवा की याद दिलाती थी।





एक दिन भिखारी ने मिट्ठी
को पुकारा “बंदरिया!” फिर
अपने हाथ से बासी रोटी का
एक टुकड़ा, उसकी ओर प्यार
से बढ़ा दिया। दोनों दोस्त
बन गए।



फिर एक बार, मिट्जी का दोस्त उसे सर्कस ले गया। वहाँ उसे कलाबाजों को झूलों पर झूलते देखकर, उसे ऐसा लगा,



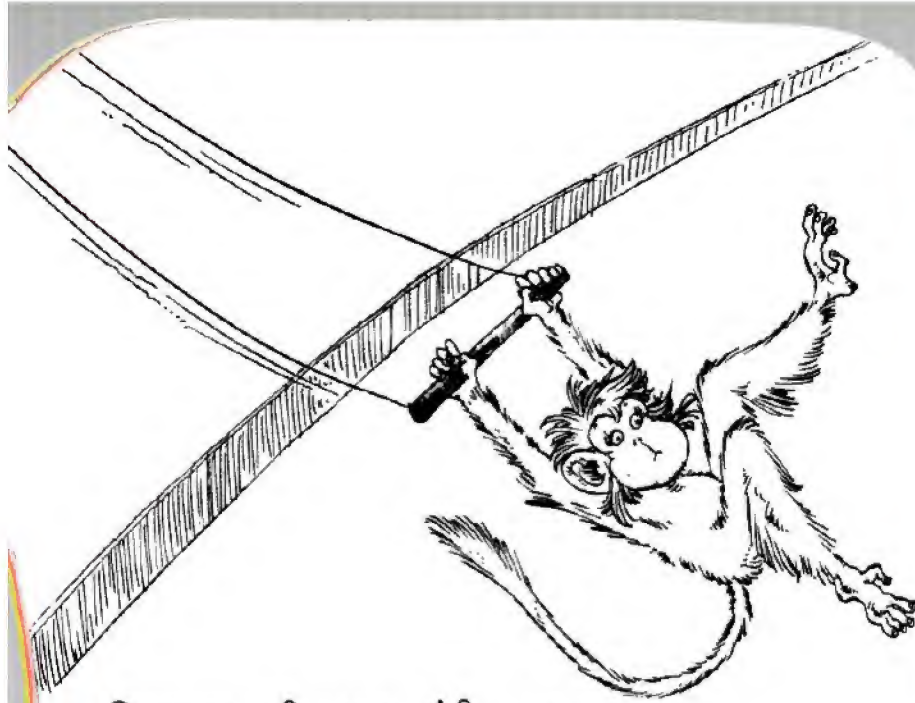
मानो शहतूत के पत्तों पर झीनी-झीनी धूप नाच रही हो। जैसे उसके मित्र का संगीत साकार हो गया हो!





“काश ...!” मिट्ठी ने सोचा, “मैं भी ऐसा कर पाती!” और उसी दिन से, उसने अपने मित्र की धुनों पर, एक डाल से दूसरी डाल तक, कलाबाजी का अभ्यास करना शुरू कर दिया।

कई बार वह गिरी भी, लेकिन रुकी नहीं!



दिसम्बर की एक ठंडी रात
को, सर्कस का तम्बू ख़ाली और
सुनसान पड़ा था।

मिट्जी ने वहाँ देर तक अभ्यास
किया और फिर वहीं, छत के
पास रखे कलाबाजों के बक्से पर,
थक कर सो गई।



मिट्जी की आँख तब खुली
जब बत्तियाँ जल उठीं।

फिर नींद में ही मिट्जी ने झूले
को पकड़ा और सरसराती हुई हवा
में झूल गई!

“बहुत ख़ूब!” लोग पुकार उठे,
“अरे वाह!”



जैसे ही शो समाप्त हुआ,
मिनमिनी सर्कस का रिंग मास्टर
उसके पास आया।

“बंदरिया, क्या तुम हमारे साथ
काम करोगी?” उसने पूछा।

कुछ ही दिनों में, अपने दोस्त के संगीत
पर करतब दिखाते-दिखाते, मिट्ठी मिनमिनी
सर्कस की नामी कलाबाज़ बन गई!





फिर वह दिन भी आया जब सर्कस को वापस जाना था। “तुम किस्मतवाली हो, तुम्हें कुछ भी सामान नहीं बाँधना,” अन्य कलाबाजों ने मिट्जी से कहा।



मिट्जी भी कुछ सामान बाँधना चाहती थी। पर क्या उसका दोस्त और शहतूत का पेड़, उसके साथ जा सकेंगे?

मिट्जी का मन उदास हो गया।





अगले ही दिन सर्कस गाँव
से चला गया। बस, वही
अँधा आदमी वहाँ खड़ा रह
गया, उसका डिब्बा आज
ख़ाली था।



“मिट्ठी”, उसने आह भरी,
“तुम्हारी बहुत याद आएगी,
मेरी नन्ही दोस्त!”



“क्या सर्कस लौट
आया है ?”
किसी ने पूछा।



“अरे नहीं,” कोई बोला,
“यह तो वह प्यारी-सी
बंदरिया शहतूत के पेड़ पर
करतब दिखा रही है!”

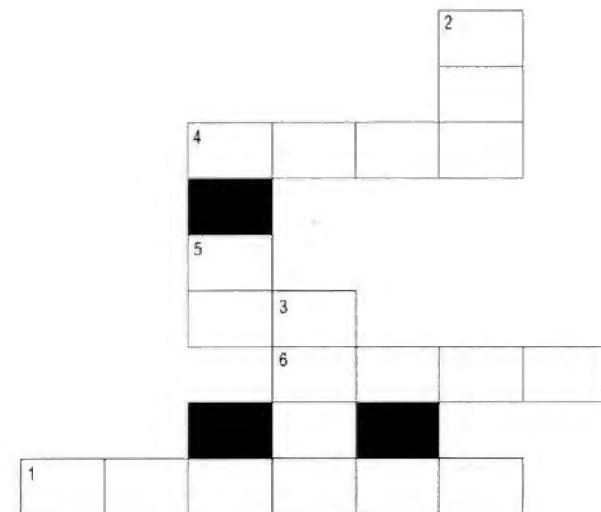
बूझो तो जानें!



मिट्ठी की तरह हँसते-खेलते
और फुर्तीले रहना है तो, संतुलित
भोजन में क्या-क्या खाना है, आगे
दी गई पहेली में बूझो।

दाएँ से बाएँ

1. हम देते हैं तुम्हें शक्ति दिन-भर
की। हम मिलते हैं रोटी, ब्रेड,
चावल जैसे खाने में।
4. हमें दूँदों फलों और सब्जियों में।
6. हर रोज़ आधा घंटा करने से बनोगे
तुम चुस्त और तंदुरुस्त!



ऊपर से नीचे

2. हमें खाने से तुम होंगे लंबे और बलशाली।
हम मिलेंगे अंडों, मूँगफली और काजू,
बादाम, सेम, लोबिया आदि में।
3. हमें अधिक मात्रा में न खाना! हम तुम्हें
मोटा कर देंगे।

पौष्टिक आहार



ताजे फल



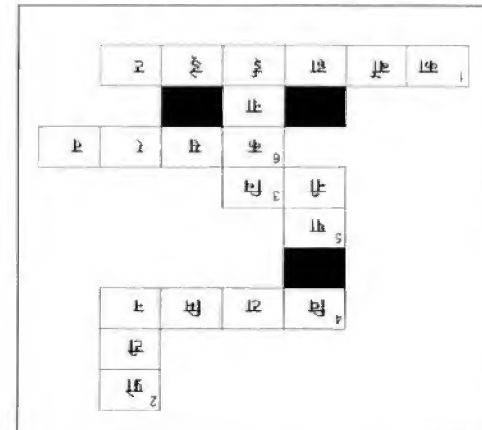
सूप, जूस, लस्सी



ताजी सब्जियाँ

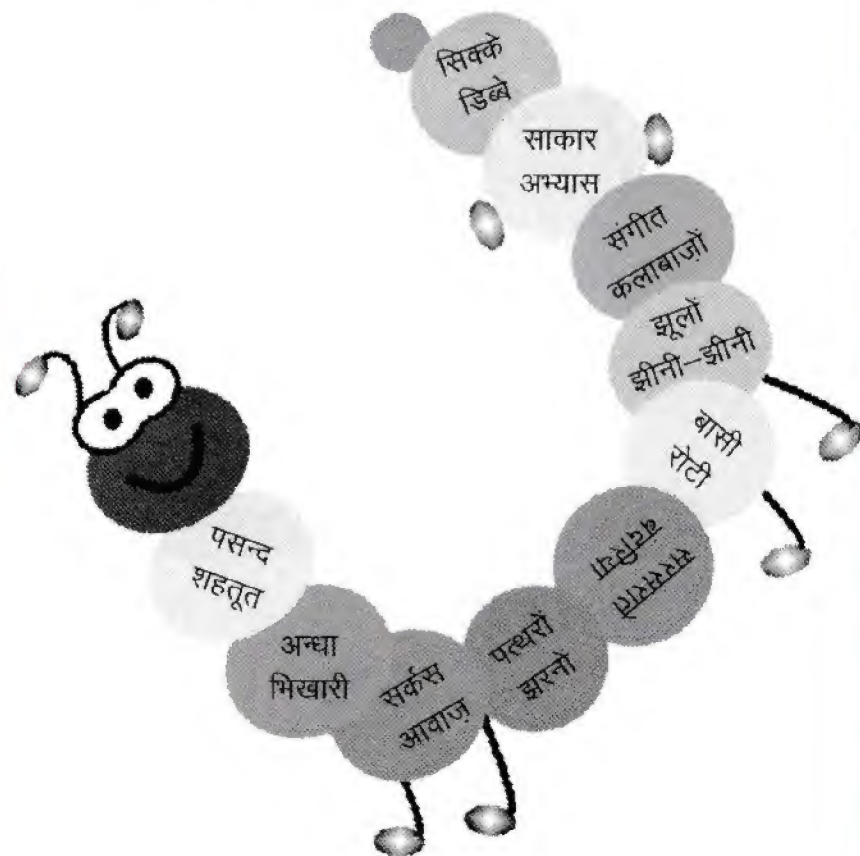
चित्रांकन: अतनु रॉय
एवं सुजाता सिंह

5. तुम्हें इसे रोज़ 8-10 गिलास पीना
चाहिए, पर पीना साफ़!



2128

ये शब्द अब हैं दोस्त हमारे



सीरीज संपादित: गीता चर्मराज

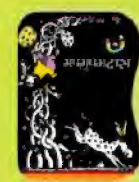
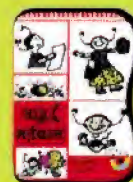
कथा नियमित रूप से पैड लगाती है उस लकड़ी के बंदले, जिससे हमारे किताबों को छापने का कागज बनता है। इस किताब की बिक्री से मिली राशि का 10% अल्पाधिकारी बच्चों के एक स्कूल, कक्षाशाला को दिया जाएगा।

अगड़म, बगड़म, तिगड़म हम

झट-पट सीखें अक्षर हम।

200 दोस्त बनें कम से कम

तिगड़म अगड़म बगड़म हम!



क
KATHA

यह कहानी 'तमाशा' में सन् 1991 में प्रकाशित हो चुकी है।
द्वितीय संस्करण, 2007, तृतीय संस्करण, 2009, चतुर्थ संस्करण, 2010
कृति स्वामित्व © गीता चर्मराज
स्वाध्यायिकार सुरक्षित। प्रकाशक की आज्ञा के बिना इस किताब के
किसी भी भाग को छापना अथवा किसी पुनः प्रयोग विधि के रूप
में प्रतिकृति या इस्तेमाल वर्जित है।
रेल इंडिया प्रेस, नई दिल्ली द्वारा मुद्रित
ISBN 978-81-89020-87-3
संपादकीय टीम:
वेशाली माथुर, युक्ति बेनर्जी

कथा एक पंजीकृत अलाभकारी संस्था है। कथा का
मुख्य उद्देश्य है बच्चों और बड़ों में पढ़ने में रुचि एवं
इससे मिलनेवाली खुशी को बढ़ावा देना।
ए 3 सर्वोदय एनलसेव, श्री औरविन्दो मार्ग
नई दिल्ली-110017
दूरभाष 26524359, 26524511, फैक्स: 26514373
ई मेल: info@katha.org, इंटरनेट: <http://www.katha.org>
प्रोडक्शन टीम:
प्रकाश आचार्य, यशपाल बिष्ट, विक्रम कुमार